



RESURSA • DIGESTIE

Dieta Low FODMAP

O abordare structurată, bine studiată pentru sindromul de colon iritabil, care reduce temporar carbohidrații fermentabili ce pot declanșa simptome digestive. Ideea nu este să elimini aceste alimente pentru totdeauna, ci să le reduci temporar, apoi să le reintroduci pe rând. Este o dietă de detectiv, nu una de privațiune.

GHIDUL DIETEI LOW FODMAP

FODMAP sunt carbohidrați fermentabili care, la unele persoane, se absorb greu, ajung în colon și pot provoca balonare, gaze și disconfort.

Ce înseamnă FODMAP?

- F Fermentabili** — se fermentează în colon și produc gaze.
- O Oligozaharide** (fructani și galactani). Surse: grâu, secară, ceapă, usturoi, leguminoase.
- D Dizaharide** — lactoza. Surse: lapte, iaurt, brânză proaspătă.
- M Monozaharide** — fructoza în exces. Surse: mere, pere, miere, mango, pepene roșu.
- A And** (și).
- P Polioli** — sorbitol, manitol, xilitol. Surse: unele fructe și legume, îndulcitori „fără zahăr”.

Cele trei etape

1

Eliminarea

2 până la 6 săptămâni. Reduci alimentele bogate în FODMAP, ca să calmezi simptomele.

2

Reintroducerea

Testezi pe rând fiecare grupă de FODMAP, în cantități crescânde, ca să vezi ce și cât toleri.

3

Personalizarea

Construiești dieta ta finală, cât mai variată, evitând doar ce ți-a declanșat clar simptome.

Bogate în FODMAP — de limitat

- × Usturoi, ceapă, praz
- × Grâu și secară (pâine, paste)
- × Lapte, iaurt, brânză proaspătă (lactoză)
- × Mere, pere, pepene roșu, mango, miere
- × Leguminoase: fasole, năut, linte
- × Conopidă, ciuperci, sparanghel
- × Îndulcitori polioli: sorbitol, xilitol, maltitol

Sărace în FODMAP — de ales

- ✓ Morcov, dovlecel, spanac, castravete, roșii, ardei, cartof
- ✓ Orez, ovăz, quinoa, pâine fără gluten
- ✓ Banană mai puțin coaptă, citrice, căpșuni, afine (porții mici)
- ✓ Carne, pește, ouă, tofu ferm
- ✓ Lapte fără lactoză, brânzeturi maturate
- ✓ Ulei de măsline, semințe, nuci (porții mici)

De reținut: Low FODMAP este o dietă temporară și structurată, nu un stil de viață permanent de restricție. Etapa de reintroducere este esențială: scopul final este o dietă cât mai variată, în care eviți doar ce chiar îți face rău.

Suplimente de luat în considerare

Exemple întâlnite frecvent în literatura de specialitate. Sunt orientative, nu obligatorii, și nu înlocuiesc o alimentație echilibrată.

Ulei de mentă (enteric)

Eliberat în intestin, relaxează musculatura. Una dintre cele mai susținute opțiuni pentru colonul iritabil.

Probiotice

Pot ameliora balonarea (de ex. tulpini de Bifidobacterium).

Enzime digestive

Ajută ținut la digestia unor FODMAP: lactaza (pentru lactoză), alfa-galactozidaza (pentru galactanii din leguminoase), plus formule cu spectru mai larg. Dovezile sunt cele mai clare pentru lactază; sunt un ajutor la mesele cu declanșatori cunoscuți, nu un înlocuitor al dietei.

L-glutamină

Aminoacid care susține bariera intestinală. Un studiu randomizat (Gut, 2019) a arătat ameliorarea simptomelor în IBS post-infecțios cu diaree, la 5 g de trei ori pe zi, timp de 8 săptămâni. Dovezile sunt mai clare pentru acest subgrup.

Fibră prebiotică (gumă guar parțial hidrolizată)

Fibră solubilă, bine tolerată, care poate ajuta la balonare și la tranzit (constipație sau diaree). Compatibilă cu dieta low FODMAP; se începe cu doze mici.

Quercetină și curcumină (turmeric)

Compuși cu efect antiinflamator, studiați pentru colonul iritabil. Promițători și siguri, dar dovezile la om sunt încă limitate; de luat în considerare cu așteptări realiste.

Important: fiind o dietă restrictivă pe termen scurt, este cel mai bine să o parcurgi cu sprijinul unui specialist, ca să nu rămâi cu o alimentație prea săracă și ca reintroducerea să fie făcută corect.

Notă: Material informativ și educativ, nu un sfat medical. Pentru probleme digestive, adresează-te unui medic sau nutriționist. Pentru un plan adaptat ție, programează o ședință de nutriție.